

Les cahiers de jardinage des Artisans du Végétal

L'art du POTAGER

Astuces pour réussir
vos légumes et fruits

Les **Artisans** du Végétal



Notre Charte

Les Artisans du Végétal



Plantes



Fleurs



Arbres



Potager



Jardin

Contact privilégié



Des relations humaines et authentiques pour vous guider dans vos choix

des producteurs authentiques & passionnés

du choix et des conseils près de chez vous

Professionalisme



Des végétaux produits sur place dans nos serres et pépinières

Ancrage dans le terroir



Des conseils, des plantes adaptées au sol et au climat de notre région pour une meilleure reprise de vos végétaux

Eco-logique



Nous privilégions des techniques culturales douces et respectueuses de l'environnement...

Développement durable

Une production locale, c'est moins de transports, moins de CO2, pas de stress pour les plantes...



Retrouvez toutes nos vidéos conseils sur notre chaîne **YouTube** des Artisans du Végétal ou flashez ces codes avec votre portable.



TOUS AU POTAGER !



Rien ne vaut le plaisir de faire pousser ses légumes soi-même, de manger des aliments sains et frais au goût authentique. Plus aucun doute sur la provenance et les traitements utilisés. Enfin, le potager vous permet également de réaliser des économies considérables.

Ces dernières années, le prix des fruits et légumes s'est envolé. Quand on a un petit budget, acheter des légumes frais et variés devient vite un gouffre financier. Alors, n'hésitez plus et découvrons ensemble ce cahier de jardinage sur l'art du potager.

En quelques chiffres...

Cultiver ses propres tomates revient **3 fois moins cher** que de les acheter. De même, pour le prix de 2 salades vous pouvez en planter douze : **6 fois moins cher**.



Privilégiez un retour à la simplicité et à l'authenticité. Allez chez votre producteur ; en plus de plants de qualité, vous aurez des conseils de pro et une gamme de produits professionnels pour bien soigner et nourrir votre potager.



LE POTAGER POUR LES PETITS ESPACES

Selon une étude menée par BVA, 17% des Français possèdent un potager sur leur terrasse. Pensez-y !

Vous avez la possibilité d'y installer une table de culture, une jardinière, une mini serre ou de planter dans des carrés de bois surélevés.



Sur votre balcon, vous avez la possibilité de planter en bacs, en pots, ou en suspensions. Choisissez un endroit ensoleillé.

Les conseils de pro

Agencez votre terrasse comme un réel espace de vie et de bien-être. Dotez-la d'un espace repas où vous pourrez convier vos amis, aménagez un espace pour le loisir de vos enfants et n'oubliez pas de créer votre potager fleuri avec des associations de légumes, de fruits et d'aromatiques. N'hésitez pas à privilégier des fruits et légumes consommables facilement.

Le saviez-vous ?

Aujourd'hui 42 % des français possèdent un potager et 50% des non initiés pensent s'y mettre prochainement.

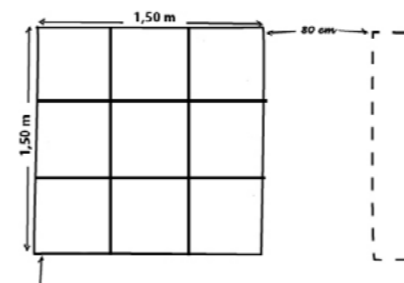
Alors, pourquoi pas vous ?

Les avantages du potager en carré

- Un gain considérable d'espace
- Une consommation d'eau divisée par 5
- Vous pouvez cultiver sur votre terrasse
- Peu importe le type de sol, puisque vos cultures sont réalisées dans un mélange de terre adapté.

Construire son potager en carré

Vous avez le choix pour ce qui est des matériaux : le bois, l'osier (assemblé, en fascines) ou bien des éléments recyclés. À maintenir à l'aide de cornières ou tout simplement, clouez 4 planches de bois. Ensuite il vous suffira de remplir le carré d'un mélange de terreau et de compost et de planter vos légumes préférés.



Astuce

Laissez une allée de 80 cm entre vos carrés pour vous permettre de circuler facilement dans votre potager.

LE POTAGER EN CARRÉ

Simplicité et plaisir sont les maîtres mots de ce potager. Avec très peu d'espace et d'entretien, il est la porte d'entrée idéale dans le monde du potager. Sa simplicité et son côté esthétique sont parfaits pour initier petits et grands aux joies du jardinage.

Pour les petits espaces, privilégiez la culture en carré :

Il s'agit de jardiner dans des carrés surélevés. Par exemple, faites un carré de 1m50 de côté. Divisez-le en cases de 50 cm à l'aide de liteaux de bois ou de tiges de bambou. Vous obtiendrez 9 emplacements par carré.



Voir notre vidéo Comment planter des légumes dans un potager en carré ?



Créé dans les années soixante-dix par Bill Molisson et David Holmgren en Australie, le terme désigne une méthode de culture sans travail du sol et désigne une « Agriculture permanente ».

Comment procéder ?

Sur un sol préalablement labouré, alternez ces 2 couches successives :

- la 1ère : un mélange de mulch, copeaux de bois, tonte de pelouse, vieux cartons ou journaux, paillis de chanvre, paille...
- la seconde : de la terre végétale.

Recouvrez le tout d'un paillis

Arrosez lorsque cela est nécessaire. Un arrosage en goutte-à-goutte (tube percé de petits trous et disposé le long d'une bordure) est un bon moyen de faire pénétrer l'eau directement dans le sol en évitant toute évaporation inutile.

LA PERMACULTURE

Un jardin autonome

Il s'agit de créer un sol qui va s'auto-fructifier et ne nécessiter aucun travail : pas besoin de labourer, ou bêcher, d'enlever les mauvaises herbes...

La terre se fertilise grâce à la faune et aux micro-organismes. Le jardinier aura juste besoin d'étaler un paillis qui, en se décomposant, apportera l'humus nécessaire aux végétaux pour les nourrir et les préserver.



Quel paillis utiliser ?

Le paillis de chanvre est l'idéal pour éviter la montée des températures et réduit les besoins en eau de moitié !

Les vers de terre sont très précieux pour créer un sol fertile. Laboureurs infatigables, ils travaillent la terre bien mieux que n'importe quelle bêche ou motoculteur.



La permaculture en images



LES NOUVELLES TENDANCES DU POTAGER

Depuis déjà plusieurs années, le potager évolue avec son temps. Deux aspects se sont particulièrement développés ces dernières années : le potager « Art et décoration » et le « potager collectif ».

Le potager : Art et décoration



Plus qu'une mode, le potager est devenu un vrai phénomène de société. Certains lui trouvent des aspects décoratifs, ils l'habillent, le design fait son apparition... Certains jardiniers le travaillent avec beaucoup de technicité et de sensibilité comme une véritable oeuvre d'art. D'autres le considèrent comme un art de vivre une philosophie, proche de la nature, une activité saine, une nourriture saine, un corps sain, la zénitude parfaite !



Le potager collectif

Un potager collectif a de nombreux avantages. Si vous avez peu de place chez vous il peut s'avérer être une solution efficace. De plus, il vous permettra de sympathiser, échanger, créer des liens. Il a un réel impact sur votre vie sociale. Si vous souhaitez partager vos récoltes ou tout simplement les offrir à ceux qui en ont vraiment besoin, il existe des potagers collectifs, associatifs et solidaires ! Cette pratique peut s'exercer dès le plus jeune âge, par exemple dans les établissements scolaires (maternelles et écoles primaires). Il est important de sensibiliser les enfants au développement durable, à la nature et aux produits sains.

LES LÉGUMES POUR PETITS ESPACES

Quel que soit l'espace dont vous disposez, il est possible de cultiver un petit potager. Quoi de plus agréable que de recevoir des convives pour un petit apéritif en terrasse et balcon à la douceur des soirées. Et si votre potager était au centre de ce moment convivial ? Plantez tomates cerises, basilic et autres aromatiques et pourquoi pas des cornichons palissés qui pousseront tout en hauteur, alliant esthétique et optimisation de l'espace ?

Plus qu'un plaisir, c'est une passion. Le jardinage et la cuisine sont actuellement les deux loisirs favoris des Français.

La tomate cerise



Comment planter Elle peut être repiquée dans un pot, en bac ou en pleine terre dans un coin ensoleillé à partir d'avril.

Entretien Arrosez régulièrement pour assurer un bon développement des fruits.

Récolte Vous pourrez en général les cueillir de juillet à octobre.

Astuce Lorsque les fruits rougissent, diminuez l'arrosage, cela renforcera le parfum des fruits.

Le cornichon palissé



Comment planter Repiquez fin mai avec du compost. Le cornichon peut être directement cultivé sur le fumier car il y trouve toutes les matières organiques dont il a besoin.

Entretien Étêtez au dessus de la 4ème feuille pour produire des branches secondaires. Lors de l'arrosage, évitez de mouiller les feuilles.

Récolte Récoltez au fur et à mesure de la maturité des cornichons.

Astuce Pour les palisser, plantez des tuteurs et accrochez du grillage ou un treillage. Les cornichons s'accrocheront, ce qui vous permettra de gagner en espace et de vous faciliter la récolte.

La fraise ANAÏS



Pour réduire l'arrosage et l'envahissement des mauvaises herbes, ajoutez paillis, mulch de coco, ou paille.

Comment planter Plantez de septembre à octobre ou de mars à juin. Paillez les plants afin de préserver la fraîcheur, éviter les mauvaises herbes et garder des fruits propres.

Entretien Coupez toutes les feuilles et les stolons en novembre pour éviter les maladies.

Entretien Récoltez le fruit dès qu'il est bien coloré et qu'il se détache facilement.

A savoir Elle supporte les gelées, mais aime le plein soleil. Elle apprécie les balcons et est très gourmande en eau.

Cette fraise créée en France par Christophe Angier a nécessité plus de 10 années de sélection rigoureuse. Elle a été choisie par les Artisans du Végétal pour ses qualités gustatives exceptionnelles. A déguster rapidement après l'avoir ramassée pour qu'elle preserve tous ses arômes.



Fraisiers remontants et non remontants ?

Un fraisier remontant produit des fraises plusieurs fois dans la saison, du mois de juin jusqu'aux premières gelées.

Les fraisiers non remontants n'ont qu'une production massive qui a lieu de mai à juin, après quoi on n'obtient plus de fruits.

Comment planter et entretenir vos fraisiers ?



Enrichissez votre sol (amendement) en ajoutant du fumier de bovin décomposé (type Biofertilo®) en surface.

Qu'est-ce qu'un stolon ?

Les stolons sont des tiges qui partent du fraisier pour aller s'enraciner à côté de celui-ci, il ressemble à un plant de fraisier miniature possédant 1-2 feuilles et quelques jeunes racines. Pour le couper, faites cela de préférence au niveau de la plante principale à 2-3 cm du départ du stolon.



Plantez «à hauteur», n'enfouissez pas trop le pied de fraisier, bien entouré de terre. Arrosez bien au pied de la plante, pour tasser la terre au pied des racines.

La tomate



Comment planter Repiquez-la fin avril, début mai. Pour que le plant tienne debout, plantez un tuteur et palissez avec un morceau de ficelle entre les tiges en remontant vers la tête.

Entretien Taillez les bourgeons qui apparaissent entre les branches (gourmands) et arrosez régulièrement; le soir de préférence.

Récolte Pour la récolte attendez que le rouge soit assez vif, mais surtout pas trop foncé.

Astuce Vous pouvez couper la tête du plant à cinq bouquets de fruits pour avoir une maturité plus rapide.

Voir notre vidéo : comment entretenir et tailler vos tomates ?



Comment repérer un gourmand ?

Le gourmand se situe entre la tige principale et la feuille.



Fortifiez vos tomates grâce au purin d'ortie

Voir la vidéo sur la fabrication du purin d'orties



Le radis

Comment planter Semez-les au printemps. Espacez les semis de 15 jours.

Entretien Arrosez-les régulièrement pour éviter d'obtenir des radis piquants.

Récolte D'avril à octobre la récolte sera abondante.

Astuce Cultivez vos radis au milieu des rangs de choux ou de carottes. Ils peuvent également être cultivés en jardinières. Semez-les à la volée ou bien en ligne.

Comment semer ses radis en ligne ou à la volée ?



LE POTAGER POUR NOURRIR SA FAMILLE

Economique, le potager permet de se régaler tout au long de l'année si l'on accepte de déguster des fruits et légumes de saison. Si vous disposez de l'espace suffisant, vous n'y trouverez que des avantages. Il vous fera réaliser des économies significatives et ne vous coûtera qu'une demie journée par semaine d'entretien selon la saison. Terminé les légumes trop chers et souvent sans goût. Vive le bon, vive le sain !

La courgette



Comment planter Vous pouvez la mettre en terre dès le mois de mai

Entretien Pensez à l'arroser très souvent.

Récolte Cueillez-les avant qu'elles ne soient trop grosses.

Astuce Elle produit aussi des fleurs qui sont délicieuses en beignets !

Dans votre potager, évitez de les placer à proximité des pommes de terre.

La pomme de terre

Comment planter Plantez-les dès que la température de votre terre dépasse les 10°C. Enterrez les à une dizaine de centimètres de profondeur. Pour cela, utilisez un plantoir à bulbes.

Entretien Lorsque le plant atteint une vingtaine de centimètres, pensez à ramener la terre autour du pied pour créer progressivement une butte (on parle de «butter» le plant)

Récolte Récoltez-les lorsque les feuilles fânent.

Astuce Il existe plusieurs variétés aux couleurs, goûts et textures différentes. Alors, amusez-vous, plantez-en plusieurs.

Comment planter ses pommes de terre en pot ?

Les salades

Comment planter Bien tremper la motte avant la plantation. A partir de février, sous abri, plantez des laitues pommées, puis à partir de mars plantez des batavias et des feuilles de chêne. En fin d'été, plantez des chicorées frisées, scaroles et des mâches. La première récolte se fera durant l'hiver.

Entretien Binez le sol de temps en temps. Arrosez abondamment lors des fortes chaleurs.

Récolte Environ 6 semaines après la plantation.

Astuce Echelonnez vos plantations. Par exemple, 12 plants tous les 15 jours.

Comment semer & planter vos salades ?



Le chou fleur



Comment planter Plantez d'avril à juillet dans un sol riche en fumier (demandez du Biofertil®). Espacez-les de 80 cm et choisissez une place en plein soleil, dans un sol léger et riche.

Entretien Arrosez régulièrement durant toute la période de culture (environ 3 mois).

Récolte Il est important de cueillir avant la floraison et de conserver une partie du feuillage lors de la récolte pour une meilleure conservation.

A savoir Légume extrêmement riche en Vitamine C, il se consomme cru ou bien cuit, selon vos goûts.

les potirons et citrouilles

Comment planter Plantez-les au printemps dans un sol très riche en humus.

Entretien Binez, supprimez les mauvaises herbes et arrosez très régulièrement. Protégez les fruits pendant leur développement par une planche de bois.

Récolte Récoltez les fruits bien mûrs pour les consommer.

Astuce Ils peuvent être directement repiqués dans du compost qui leur fournira une importante quantité de matières organiques nécessaires. Important, ils ont besoin de place pour se développer.

Le chou de Bruxelles

Comment planter Le chou pousse de manière étonnante tout le long de la tige. La plantation se fait en mai et juin. Repiquez-les en les espaçant de 70 à 80 cm.

Entretien Effectuez un binage régulier et n'oubliez pas de supprimer les mauvaises herbes.

Récolte La récolte, quant à elle, est un peu tardive (comptez environ 6 mois). Récoltez les choux de bas en haut.

Astuce Récoltez après les premières gelées, les choux seront plus digestes.



Comment récolter, conserver, récupérer puis planter des graines de tomate et de courge ?



Coupez un morceau de courge. Récupérez les graines. Mettez-les à sécher sur un papier absorbant. Une fois sèches, placez les graines dans un sachet ou une enveloppe.



Veillez à bien étiqueter votre sachet afin de ne garder qu'une seule variété de courge (et d'éviter l'hybridation, dont les graines sont stériles).

Voir la vidéo



L'aubergine



Comment planter plantez-la en mai et espacez vos pieds d'une cinquantaine de centimètres.

Entretien Arrosez et binez-la régulièrement. Pensez à pailler pour conserver la fraîcheur du sol.

Récolte La récolte se fait quand les fruits commencent à ramollir. Consommez-les rapidement (dans la semaine après la cueillette).

A savoir Elle est très riche en vitamine C et se consomme sous diverses formes comme en gratin, en moussaka, ratatouille ou bien farcie.



Le poireau

Comment planter Plantez entre avril et août dans un sol frais, au soleil. Avant le repiquage, réduisez le feuillage et les racines de moitié. Enfouissez-le jusqu'au départ des feuilles. À associer avec des œilletons d'Inde pour éloigner les insectes ravageurs.

Entretien Formez une légère butte au pied de vos poireaux au fur et à mesure de la croissance.

Récolte Récoltez vos poireaux avant qu'ils ne montent (comptez début septembre pour la première récolte). Elles se succéderont tout l'hiver

Astuce Trempez les plants dans du purin de fougère pour les protéger de la teigne.

Le melon



Comment planter Plantez-le en mai en espaçant les pieds d'1 mètre les uns des autres.

Entretien Arrosez fréquemment et traitez à la bouillie bordelaise si nécessaire.

Récolte Récoltez quand les fruits se détachent d'eux-même.

A savoir Evitez les mélanges avec courgettes et concombres et disposez des plantes mellifères à proximité pour assurer une bonne pollinisation.



Découvrez comment protéger vos légumes grâce à notre vidéo



LES PETITS FRUITS ROUGES



Le groseillier

Comment planter

Enrichissez le sol avec un compost de qualité comme Biofert®, proposé par les Artisans du Végétal. Pensez à pailler et espacez les pieds d'1 mètre car les groseilliers sont plutôt volumineux. Repiquez entre l'automne et le printemps. Pour finir, creusez un trou un peu plus profond que les racines et ne tassez pas la terre en rebouchant.

Entretien

Pour ce qui est de la taille aérez le centre de l'arbuste et supprimez les branches qui s'entremêlent. Arrosez régulièrement.

Récolte

Patiencez jusqu'en juin pour déguster des groseilles à maturité.

A savoir

Attention, c'est un fruit dont les oiseaux raffolent; faites en sorte qu'ils ne s'occupent pas de la récolte à votre place.



Le framboisier

Comment planter

Plantez à l'automne ou au printemps en espaçant les arbustes d'1 mètre. Un terrain fertile et frais est idéal, mais le framboisier pousse partout même dans les sols calcaires.

Entretien

Pensez à bien supprimer les mauvaises herbes, n'oubliez pas d'éliminer les rejets les plus faibles ou les moins bien placés.

Récolte

Sa production est échelonnée, une fois en septembre et une autre en juillet. A noter que la récolte ne sera pas vraiment intéressante avant la deuxième année. (Un framboisier peut produire pendant 15 ans pour les variétés remontantes)

Astuce

Plantez des myosotis entre les framboisiers pour éviter l'attaque du ver des framboises. Le saviez vous ? Le nom « Framboise » vient de la déformation des mots « Fraise des bois »



Le myrtillier

Comment planter

Plantez à mi ombre, dans un sol non calcaire de novembre à mars. En cas de sol calcaire, faire un apport de terre de bruyère.

Entretien

Ajoutez de l'engrais, paillez en automne avec des aiguilles de pins. Arrosez généreusement par temps sec (le myrtillier n'aime pas être déplacé, mais peut vivre plus de 50 ans).

Récolte

Récoltez les fruits de juin à septembre pour les consommer directement ou bien les cuisiner.

A savoir

La myrtille est réputée comme un aliment bénéfique pour les yeux.

En savoir plus avec notre vidéo :

Comment tailler les arbustes à petits fruits : le cassissier ?



UN POTAGER NATUREL ET PRODUCTIF

Si pour vous il est important de préserver les richesses du milieu naturel et de récolter des légumes sains, optez pour un potager respectueux de l'environnement.

Un sol fertile

Pour être fertile, votre sol doit être riche en micro-organismes, en vers de terre et en éléments nutritifs (le paillage vous sera utile).

Utilisez des produits naturels

Disponibles chez votre producteur comme Biofert®, un compost naturel. Evitez les pesticides, herbicides ou insecticides, et préférez leur des produits naturels (purins, pièges, plantes amies...)

Pratiquez la rotation des cultures

Cette technique consiste à ne pas planter dans votre potager 2 années de suite le même type de plante ou des plantes ayant les mêmes besoins nutritifs au même endroit. Il est important de découper votre potager en parcelles qui seront occupées par telle ou telle variété. Donc, pour simplifier, on se base sur un cycle annuel et un découpage en 4 parcelles, ce qui conduit à retrouver le même emplacement après 4 ans (durée normalement suffisante pour que votre sol se régénère).



Les Artisans du Végétal vous proposent Biofertil qui est un véritable fumier organique composté. Il apporte de l'humus et les éléments nutritifs essentiels à vos légumes. Il peut être utilisé en agriculture biologique.



Légumes feuilles : aromatiques, asperge, cardon, céleri à côtes, chicorées (frisée et scarole), choux, cresson, endive (du forçage à la récolte), épinard, fenouil doux, ficoïde glaciale, laitue (pommée, à couper, batavia, romaine), mâche, oseille, pissenlit, poirée, pourpier, rhubarbe, roquette, tétragone...

Légumes fruits (et graines) : aubergine, concombre, cornichon, courge, courgette, fève, fraiser, haricot, lentille, melon, pastèque, pâtisson, piment, pois, poivron, tomate, petits fruits (cassissier, groseillier, framboisier, mûrier, myrtille...), céréales cultivées pour leurs grains...

Légumes racines : ail, betterave, carotte, céleri-rave, cerfeuil tubéreux, crosne, échalote, endive (du semis à l'arrachage), navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre, radis, raifort, rutabaga, salsifis, scorsonère, topinambour...

Légumes fleurs : artichaut, brocoli, chou-fleur...



Participez à la sauvegarde de la biodiversité. Pour cela, faites confiance à l'écosystème et aux insectes auxiliaires pour maintenir l'équilibre.

La protection biologique intégrée (PBI)

Elle utilise des insectes, prédateurs naturels des nuisibles, pour les éradiquer du potager. Cette méthode est naturelle et douce pour l'environnement.

La coccinelle

Elle mange les insectes et en particulier les pucerons qui font des ravages dans les rosiers. Certains jardiniers, achètent des larves de coccinelles pour éliminer les pucerons. Une larve de coccinelle peut dévorer 150 pucerons par jour.

les Carabidés

Ce sont de parfaits auxiliaires pour lutter contre la prolifération d'insectes, de limaces et d'escargots dans votre potager. Demandez conseil à votre producteur il saura vous aiguiller efficacement.

les Fleurs

Les fleurs attirent les insectes utiles tels que coccinelles, syrphes, chrysopes pour détruire les pucerons mais également les abeilles et papillons qui jouent un rôle indispensables pour la pollinisation des fruits et des légumes et permettent de bons rendements. Essayez ces différentes fleurs : Cosmos, rose trémière, capucine, oeillet d'inde, souci, zinnia, rudbekia, dahlia...

Les avantages du potager fleuri

Ajoutez également des aromates pour empêcher les insectes ravageurs d'abîmer vos légumes. Par exemple, la sauge et le basilic éloignent les mouches des carottes. La menthe, quant à elle, a un effet répulsif sur les araignées qui prolifèrent et le basilic repousse les mouches.

Placé au pied des tomates, l'oeillet d'inde rendra celles-ci plus résistantes aux maladies et éloignera les nématodes.

La bourrache éloigne les ravageurs des tomates.



Toutes nos astuces en vidéo

Comment soigner et traiter naturellement son potager et les plantes de son jardin



LES VARIÉTÉS ANCIENNES

Ces variétés anciennes, trop longtemps oubliées, reviennent aujourd'hui sur le devant de la scène. Leurs saveurs nous charment et nous ne pouvons que vous conseiller ces légumes anciens qui mettront tous vos sens en éveil.

La Butternut



Comment planter

Plantez-le en mai, car la butternut craint le gel.

Entretien

Arrosez-la régulièrement (tous les jours quand le temps est sec et chaud). Prenez le soin d'enlever la fleur du fruit lorsqu'elle se détache facilement, celle-ci peut provoquer le pourrissement du fruit.

Récolte

Récoltez entre septembre et octobre, lorsque le fruit est passé du vert au beige. Coupez la tige au sécateur.

Astuce

Dégustez-la sous diverses formes. Ses pétales peuvent se manger, incorporées à une salade par exemple. Le fruit, lui, peut se manger cru comme une carotte, ou bien en soupe, en gratin, cuit à l'eau ... Les graines peuvent se déguster grillées et salées à l'apéritif par exemple. Il peut être conservé 6 mois dans un endroit sec et frais.

Les tomates anciennes

Nos coups de cœurs

La Rose de Berne

La saveur de cette tomate est exceptionnelle, très parfumée. Couleur rose à rose-rouge.

La Noire de Crimée

C'est la tomate préférée des enfants car elle n'a pas d'acidité. Sa couleur est superbe, allant du pourpre foncé au vert sombre et sa saveur douce et sucrée est exceptionnelle.



De forme parfois étonnante, leurs couleurs sont variées (jaune, orange, rouge, noire...). Leurs saveurs et leurs textures particulières satisferont tous les goûts. Choisissez selon vos envies celles qui vous conviennent.

Le topinambour



Il en existe plus de 70 espèces. Ce légume oublié refait surface depuis déjà quelques années. Il est riche en fer et en vitamines et se cultive très facilement. Plantez entre mars et avril, enfoncez les tubercules à 10 cm de profondeur et pensez à pailler.

La récolte se fait d'octobre à janvier en récupérant le tubercule qui doit être consommé rapidement. (Plante très envahissante, retirez bien tous les tubercules).

Un légume ancien, cultivé pour ses racines utilisées en salade, en potage, en gratin ou cuit à l'eau. Enlevez les mauvaises herbes, récoltez en été et au printemps. Attention, ne blessez pas les racines à l'arrachage. Utilisez de la bouillie bordelaise pour lutter contre la rouille. Attention, évitez le contact du feuillage avec la peau, il peut provoquer des allergies.

Petit détour en cuisine

Le gratin de panais

- Laver et brosser les panais (inutile de les peler) pour un gain de temps et la garantie de profiter de toutes les vitamines contenues dans la peau.
- Les couper en rondelles épaisses de 2 cm et les cuire à l'eau 10 mn environ
- Huiler un plat à gratin et y déposer les rondelles de panais en couches alternées en y intercalant entre chaque couche un peu de gruyère râpé et d'ail en purée. Saler et poivrer entre chaque couche.
- Napper de crème fraîche et recouvrir du reste de fromage puis de chapelure.
- Ajouter par-dessus quelques noisettes de beurre et une pincée de muscade.
- Faire gratiner environ 20mn.

Le panais



Ingrédients

- 500 g de panais
- 150 g de gruyère râpé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 150 g de crème fraîche
- 30 g de chapelure
- 25 g de beurre
- huile d'olive
- muscade
- sel, poivre

LES BONNES ASSOCIATIONS

	Ail	Aneth	Artichaut	Asperge	Aubergine	Blette	Betterave	Carotte	Céleri	Cerfeuil	Chou	Ciboulette	Concombre	Courge, Potiron	Courgette	Epinard	Fenouil	Fève	Fraisier	Haricot	Laitue	Mâche	Mais	Navet	Oignon	Persil	Poireau	Pois	Pomme de terre	Radis	Raifort	Tomate	
Ail																																	
Aneth																																	
Artichaut																																	
Asperge																																	
Aubergine																																	
Blette																																	
Betterave																																	
Carotte																																	
Céleri																																	
Cerfeuil																																	
Chou																																	
Ciboulette																																	
Concombre																																	
Courge, Potiron																																	
Courgette																																	
Epinard																																	
Fenouil																																	
Fève																																	
Fraisier																																	
Haricot																																	
Laitue																																	
Mâche																																	
Mais																																	
Navet																																	
Oignon																																	
Persil																																	
Poireau																																	
Pois																																	
Pomme de terre																																	
Radis																																	
Raifort																																	
Tomate																																	

■ Association positive

■ Association négative

Nos Services+

DOCTEUR PLANTES



DOCTEUR PLANTES

- Diagnostic maladie
- Soins spécifiques

CONSEIL



CONSEIL & AMÉNAGEMENT

- Mise en scène, croquis, plans 3D

PÉDAGOGIE



PÉDAGOGIE

- Visite d'entreprise
- Formation/Stages de jardinage

LOCATION PLANTES



LOCATION GARDIENNAGE

- Hivernage plantes

E-COACH JARDIN



E-COACH JARDIN

- Conseils vidéos de professionnels par mail ou sur chaîne TV

LIVRAISON



LIVRAISON

- Aide au chargement

PRODUITS PROS



TERREAU PAILLAGE AMENDEMENT

- Sélection rigoureuse de produits professionnels

CHÈQUE CADEAU



CHÈQUE CADEAU

- Montant au choix

Cahier de jardinage offert par :

Pour connaître le détail de mes Services +
Rendez-vous sur mon exploitation

Vous avez aimé ce cahier de jardinage ? Parlez-en à vos amis !

Retrouvez notre collection complète sur www.lesartisansduvegetal.com

La cuisine des plantes



Les aromatiques



Les fruitiers



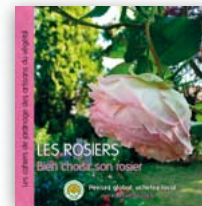
Petit guide écologique



Les Plantes bien-être



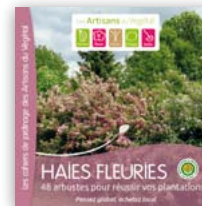
Les rosiers



Jardin parfumé



Haies fleuries



Vivaces & graminées



Bien choisir son arbre



Les conifères

